

RECETA: BÚHOS HECHOS CON GALLETAS OREO



Ingredientes:

- 1 paquete galletas oreo doble crema
- 1/2 tableta chocolate con leche
- Lacasitos

Elaboración:

1. Separa las capas de las galletas con muchísimo cuidado. La crema debe quedar intacta.
2. En una bandeja, pon como base del búho una capa de la galleta sin crema.
3. Ahora, pon dos galletas con crema sobre la galleta base. El lado de la crema debe estar arriba para formar los ojos del búho.
4. Con un poco de chocolate derretido a baño María, cubre la intercepción de las galletas.
5. Sobre las dos caras con crema, coloca una gotita de chocolate en la parte donde estarán los ojos.
6. Una vez colocada, pega lacasitos marrones para formar el iris de los ojos.
7. Para las cejas, corta por la mitad una galleta sin crema y pega las mitades en la cabeza del búho.
8. Para los picos, utiliza lacasitos de colores tal y como muestra la foto.
9. Ahora, haz el plumaje con un poquito de chocolate con leche fundido. Deja que el chocolate se solidifique unos minutos, y listo.
10. Repite el procedimiento para los demás búhos de galletas de crema



MENÚ COLEGIOS OCTUBRE 2018



<p align="center"><u>1 OCTUBRE</u></p> <p>Sopa de pollo(1) y verduras San Jacobo (1,2,3,5,7) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (405) H (55) L (5) P (43)</u></p> <p>Cena: quínoa con verduras + yogur</p>	<p align="center"><u>2 OCTUBRE</u></p> <p>Judías verdes salteadas Limanda (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (348) H (1)46 L (6) P (31)</u></p> <p>Cena: tortilla de berenjena + fruta</p>	<p align="center"><u>3 OCTUBRE</u></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) y queso Chuleta de cerdo (1) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (400) H (70) L (4) P (31)</u></p> <p>Cena: crema de calabaza + cuajada</p>	<p align="center"><u>4 OCTUBRE</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Merluza rebozada (1,3,4) Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (472) H (65) L (8) P (41)</u></p> <p>Cena: guisantes con jamón + fruta</p>	<p align="center"><u>5 OCTUBRE</u></p> <p>Paella mixta Tortilla francesa (3) con rodajitas de tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (408) H (71) L (5) P (24)</u></p> <p>Cena: sardinas a la plancha + judías verdes + fruta</p>
<p align="center"><u>8 OCTUBRE</u></p> <p>Crema de puerro y zanahoria (2) Empanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,14) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (303) H (39) L (5) P (32)</u></p> <p>Cena: verduras en tempura + salmorejo + yogur</p>	<p align="center"><u>9 OCTUBRE</u></p> <p>Alubias blancas Filete de lomo con patatas (1) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (468) H (71) L (8) P (46)</u></p> <p>Cena: tortilla de champiñón y cebolla + fruta</p>	<p align="center"><u>10 OCTUBRE</u></p> <p>Tallarines con queso (1,2,3) Merluza (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (419) H (70) L (9) P (28)</u></p> <p>Cena: ensalada de garbanzos + tomate + aceitunas + yogur</p>	<p align="center"><u>11 OCTUBRE</u></p> <p>Coliflor Muslo de pollo asado Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (399) H (49) L (12) P (18)</u></p> <p>Cena: pechuga de pollo + patatas + fruta</p>	<p align="center"><u>12 OCTUBRE</u></p> <p align="center">DÍA NACIONAL</p>
<p align="center"><u>15 OCTUBRE</u></p> <p>Menestra con verduras Tortilla de patata (3) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (349) H (44) L (11) P (18)</u></p> <p>Cena: hummus con zanahoria + fruta</p>	<p align="center"><u>16 OCTUBRE</u></p> <p>Lentejas con verduras Pechuga de pollo (1) con pisto Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (398) H (55) L (4) P (45)</u></p> <p>Cena: tosta de guacamole y salmón ahumado + yogur</p>	<p align="center"><u>17 OCTUBRE</u></p> <p>Sopa de pollo (1) Tilapia (1,3,4) en salsa Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (411) H (60) L (6) P (36)</u></p> <p>Cena: fajitas de pollo y verdura + yogur</p>	<p align="center"><u>18 OCTUBRE</u></p> <p>Arroz con verduras Salchichas frescas de pollo (12) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (501) H (79) L (13) P (26)</u></p> <p>Cena: crema de alubias blancas y verduras + fruta</p>	
<p align="center"><u>22 OCTUBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Hamburguesas calamar (1,2,3,4,5) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (73) L (7) P (27)</u></p> <p>Cena: espinacas a la crema + fruta</p>	<p align="center"><u>23 OCTUBRE</u></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Albóndigas (1,2,7) a la jardinera Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (406) H (48) L (12) P (27)</u></p> <p>Cena: bacalao con tomate + ensalada + fruta</p>	<p align="center"><u>24 OCTUBRE</u></p> <p>Puré hortelano Chuleta de cerdo (1) con ensalada Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (423) H (75) L (13) P (22)</u></p> <p>Cena : brochetas de pavo, cherries y champiñones + fruta</p>	<p align="center"><u>25 OCTUBRE</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Pavo finas hierbas con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (451) H (64) L (6) P (48)</u></p> <p>Cena: calabacín relleno de pisto + yogur</p>	<p align="center"><u>26 OCTUBRE</u></p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón Bacalao (1,3,4) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (314) H (47) L (6) P (32)</u></p> <p>Cena: arroz con verduras + fruta</p>
<p align="center"><u>29 OCTUBRE</u></p> <p>Alubias blancas con verdura Croquetas de jamón (1,2,3) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (510) H (68) L (12) P (38)</u></p> <p>Cena: lubina a la plancha + ensalada + fruta</p>	<p align="center"><u>30 OCTUBRE</u></p> <p>Guisantes salteados Merluza (1,3,4) rebozada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (469) H (66) L (8) P (36)</u></p> <p>Cena: menestra de verdura con taquitos de pavo + fruta</p>	<p align="center"><u>31 OCTUBRE</u></p> <p>Crema de calabacín (2) Escalope de ternera (1) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (288) H (39) L (4) P (33)</u></p> <p>Cena: tortilla de patata con rodajitas de tomate + yogur</p>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 20px; text-align: center;"> <p>MENÚ</p> <p>OCTUBRE 2018</p> </div>	